


## HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAS KURDWAŃÓW – MAJ 2021

Od dnia 16.10.2020 CAS nieczynne do odwołania.

CAS prowadzi dyżur telefoniczny

od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00

<b>PONIEDZIAŁEK</b> 03.05.2021	<b>WTOREK</b> 04.05.2021	<b>ŚRODA</b> 05.05.2021	<b>CZWARTEK</b> 06.05.2021	<b>PIĄTEK</b> 07.05.2021
<p><b>Święto Konstytucji Trzeciego Maja</b></p> 	<p><b>9:00 – 10:00</b> j.angielski gr.I (online)</p>	<p><b>9:00 – 10:00</b> ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)</p>		
	<p><b>10:30 – 11:30</b> Prawo na co dzień (online)</p>	<p><b>10:30 – 11:30</b> Zdrowy tryb życia (online)</p>	<p><b>10:00 – 11:00</b> Zajęcia krajznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (online)</p>	<p><b>10:30 – 11:30</b> Wirtualne spacery po Krakowie (online)</p>
	<p><b>11:45 – 12:45</b> Fitness (online)</p>	<p><b>12:00 – 13:00</b> „Porady na brak rady” (online)</p>	<p><b>11:15 – 12:15</b> Taniec w kręgu (online)</p>	<p><b>11:45 – 12:45</b> „Senior radzi czyli wirtualne rozmowy na każdy temat” Kafejka CAS – czas integracji (online)</p>
			<p><b>12:30 – 13:30</b> „Senior w internecie” (online)</p>	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 10.05.2021	<b>WTOREK</b> 11.05.2021	<b>ŚRODA</b> 12.05.2021	<b>CZWARTEK</b> 13.05.2021	<b>PIĄTEK</b> 14.05.2021
	<p><b>9:00 – 10:00</b> j.angielski gr.I (online)</p>	<p><b>9:00 – 10:00</b> ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)</p>		
<p><b>10:15 – 11:15</b> ćwiczenia rozciągająco- izometryczne (online)</p>	<p><b>10:30 – 11:30</b> Prawo na co dzień (online)</p>	<p><b>10:30 – 11:30</b> Zdrowy tryb życia (online)</p>	<p><b>10:00 – 11:00</b> Zajęcia krajznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (online)</p>	<p><b>10:30 – 11:30</b> Wirtualne spacery po Krakowie (online)</p>
<p><b>11:45 – 12:45</b> Kurs wiedzy o Krakowie (online)</p>	<p><b>11:45 – 12:45</b> Fitness (online)</p>	<p><b>12:45 – 13:45</b> Nordic Walking (plener)</p>	<p><b>11:15 – 12:15</b> Taniec w kręgu (online)</p>	<p><b>11:45 – 12:45</b> „Senior radzi czyli wirtualne rozmowy na każdy temat”</p>

				Kafejka CAS – czas integracji (online)
			<b>12:30 – 13:30</b> „Senior w internecie” (online)	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>17.05.2021</b>	<b>WTOREK</b> <b>18.05.2021</b>	<b>ŚRODA</b> <b>19.05.2021</b>	<b>CZWARTEK</b> <b>20.05.2021</b>	<b>PIĄTEK</b> <b>21.05.2021</b>
	<b>9:00 – 10:00</b> j.angielski gr.I (online)	<b>9:00 – 10:00</b> ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)		
<b>10:15 – 11:15</b> ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)	<b>10:30 – 11:30</b> Prawo na co dzień (online)	<b>10:30 – 11:30</b> Zdrowy tryb życia (online)	<b>10:00 – 11:00</b> Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje” (online)	<b>10:30 – 11:30</b> Wirtualne spacer po Krakowie (online)
<b>11:45 – 12:45</b> Kurs wiedzy o Krakowie (online)	<b>11:45 – 12:45</b> Fitness (online)	<b>12:45 – 13:45</b> Nordic Walking (plener)	<b>11:15 – 12:15</b> Taniec w kręgu (online)	<b>12:00 – 13:30</b> Prelekcja dotycząca zagadnień prawnych szczególnie istotnych dla seniorów „Zabezpieczenia socjalne, prawa obywatelskie” (online)
			<b>12:30 – 13:30</b> „Senior w internecie” (online)	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>24.05.2021</b>	<b>WTOREK</b> <b>25.05.2021</b>	<b>ŚRODA</b> <b>26.05.2021</b>	<b>CZWARTEK</b> <b>27.05.2021</b>	<b>PIĄTEK</b> <b>28.05.2021</b>
	<b>9:00 – 10:00</b> j.angielski gr.I (online)	<b>9:00 – 10:00</b> ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)		
<b>10:15 – 11:15</b> ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)	<b>10:30 – 11:30</b> Prawo na co dzień (online)	<b>10:30 – 11:30</b> Zdrowy tryb życia (online)	<b>9:45 – 10:45</b> Taniec w kręgu (online)	<b>10:30 – 11:30</b> Wirtualne spacer po Krakowie (online)
<b>11:45 – 12:45</b> Kurs wiedzy o Krakowie (online)	<b>11:45 – 12:45</b> Fitness (online)	<b>12:45 – 13:45</b> Nordic Walking (plener)	<b>11:00 – 12:00</b> "Bezpieczny Kraków" Cykl prelekcji organizowane przez Straż Miejską* (online)	<b>11:45 – 12:45</b> „Senior radzi czyli wirtualne rozmowy na każdy temat” Kafejka CAS – czas integracji (online)
			<b>12:30 – 13:30</b> „Senior w internecie” (online)	
	<b>15:00 – 16:00</b> "Bezpieczny Kraków"			

	Cykl prelekcji organizowane przez Straż Miejską* (online)			
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>31.05.2021</b>				
<b>10:15 – 11:15</b> ćwiczenia rozciągająco-izometryczne (online)				
<b>11:45 – 12:45</b> Kurs wiedzy o Krakowie (online)				

\* link do wszystkich zajęć online:

<https://us04web.zoom.us/j/3401719216?pwd=UVZsQ1UzbEU0MkFFano2VWdFWmROQT09>

**ID: 340 171 9216**

**hasło: 966544**

\*linki do zajęć online organizowane przez Straż Miejską będą podawane na bieżąco przed spotkaniem